

CUADERNO DE TRABAJO PARA PADRES



Comprender la motivación



Un proyecto del Comité de Participación Familiar (Family Involvement Committee) del Consejo de Oficiales de Libertad Condicional de Menores de Pensilvania (Pennsylvania Council of Chief Juvenile Probation Officers) y la Comisión de Jueces del Juzgado de Menores (Juvenile Court Judges' Commission)

Estrategia de Mejora del Sistema de Justicia de Menores

Apellido: _____

La preparación de este documento contó con el apoyo de las subvenciones (2013/15-J-02- 27488 y 2015/16/17-J-04-28369) que la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pensilvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency, PCCD) otorgó al Consejo de Oficiales de Libertad Condicional de Menores de Pensilvania (Pennsylvania Council of Chief Juvenile Probation Officers). Los fondos que otorgó la PCCD provienen de los Programas de la Oficina de Justicia, el Departamento de Justicia de los Estados Unidos (U.S. Department of Justice), la Oficina de Justicia de Menores y Prevención de la Delincuencia (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention). Este material se considera de dominio público.

Los puntos de vista u opiniones que contiene este documento pertenecen a los autores y no representan necesariamente ninguna posición oficial, política u opinión de la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pensilvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency) ni del Departamento de Justicia de los Estados Unidos (U.S. Department of Justice).

INTRODUCCIÓN

Como cuidadores, deseamos lo mejor para nuestros hijos. Deseamos que sean felices y cumplan sus objetivos. Cuando nuestros hijos no muestran interés por trabajar en pos de los objetivos que los ayudarán a tener éxito, nos preocupamos. Decimos cosas como “¿Alguna vez reaccionará?”, “lo único que hace es estar sentado todo el día y pasar el rato con amigos” y “nada de lo que a mí me importa (el tiempo familiar de calidad, la buena educación y el trabajo, el ocuparse de las responsabilidades) lo conmueve en absoluto”. Este cuaderno de trabajo analiza la motivación (o el impulso) desde el punto de vista de los cuidadores y los jóvenes, y proporciona consejos sobre cómo guiar a nuestro ser querido hacia la acción positiva.

No es cierto que la motivación sea una condición estática en una persona. Tampoco es cierto que no se pueda influir en la motivación. Si bien cada persona decidirá, en última instancia, si elige pasar a la acción, podemos plantar las semillas y abonar el suelo para que el crecimiento se produzca.



- Crear un ambiente en el hogar donde los jóvenes estén motivados para
- trabajar en pos de sus objetivos y tener éxito.

TABLA DE CONTENIDO

Parte A: Etapas del cambio

- Comprender las cinco etapas del cambio.
- Actividad: Identificar los aspectos en los que su hijo necesita motivación y las etapas del cambio.
- Tarea: Cómo evaluar las etapas del cambio con su hijo.

Parte B: Fuentes de impulso

- Comprender las tres razones principales que nos impulsan a la acción.
- Actividad: Evaluar las fuentes de motivación propias y las de su hijo.
- Comprender el desarrollo del cerebro de su hijo.
- Tarea: Observar y registrar la motivación de su hijo.

Parte C: Cómo manejar las expectativas propias

- Actividad: Mencionar los aspectos de su hijo en los que sea que se produzcan cambios y clasificarlos según su importancia.
- Comprender el cambio como un recurso agotable
- Actividad: Identificar la mejor respuesta para cada situación
- Tarea: Seleccionar aspectos para enfocarse con su hijo

Parte D: Estrategias para aumentar la motivación

- Comprender las siete estrategias para aumentar la motivación.
- Actividad: Identificar qué estrategia podría ser más efectiva para su hijo.
- Consejos para motivar a su hijo.
- Tarea: Integrar todo elaborando un plan destinado a aumentar la motivación de su hijo.

ENCUESTA SOBRE COMPRENDER LA MOTIVACIÓN (EVALUACIÓN PREVIA)

En cada afirmación, marque con un círculo la opción que mejor describa su experiencia.

- A. Estoy satisfecho con la motivación que muestra mi hijo por los aspectos importantes de su vida.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

- B. Cuando mi hijo no muestra motivación por aspectos que son importantes para mí, mis expectativas son razonables.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

- C. Cuando mi hijo no muestra motivación, entiendo cuáles son sus razones.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

- D. Cuando mi hijo no está motivado, yo sé qué hacer para motivarlo.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

- E. Las estrategias que uso para aumentar la motivación de mi hijo son efectivas.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5



TARJETAS DE CONSEJOS RÁPIDOS

<p>Fuentes de impulso</p> <p>Valores: cosas que hacemos porque son lo correcto.</p> <p>Objetivos: cosas que hacemos o logramos que nos enorgullecen.</p> <p>Premios y castigos: cosas que nos hacen sentir bien o mal.</p>	<p>Siete estrategias</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayudar a mi hijo a expresar sus objetivos• Hablar abiertamente sobre valores.• Ayudar a mi hijo a identificar premios por su comportamiento.• Ayudar a mi hijo a descubrir qué es importante para él.• Ayudar a mi hijo para que mejore su confianza.• Aplicar los castigos que mi hijo desea evitar.• Involucrar a mi hijo en actividades que puedan ayudarlo a encontrar algo que le apasione.
<p>Etapas del cambio</p> <p>Precontemplación: no es consciente del problema.</p> <p>Contemplación: es consciente del problema y del cambio de comportamiento deseado.</p> <p>Preparación: tiene la intención de pasar a la acción.</p> <p>Acción: pone en práctica el comportamiento deseado.</p> <p>Mantenimiento: trabaja para mantener el cambio de comportamiento.</p>	<p>Tres tipos de expectativas</p> <p>Importantes pero no cruciales para mí: por ejemplo, limpiar la habitación, o vestirse mejor o diferente.</p> <p>Importantes para el éxito de mi hijo: por ejemplo, asistir a la escuela o participar en actividades familiares.</p> <p>Importantes al punto que no son negociables: por ejemplo, mantenerse sobrio hasta la mayoría de edad o resolver problemas sin violencia.</p>

Página dejada
en blanco intencionalmente



Parte A: Etapas del cambio

Uno de los modos más útiles de pensar en esos momentos en que los jóvenes muestran no tener motivación alguna es utilizar el concepto de "etapas del cambio". Este concepto fue desarrollado por dos investigadores (James Prochaska y Carlo DiClemente), a fines de la década de 1970. Ellos determinaron que las personas hacen cambios en sus vidas cuando están listas para hacerlos, y que esos **cambios no ocurren de la noche a la mañana**. Por el contrario, los cambios ocurren gradualmente a través de varias etapas. Esperar un cambio rápido no es realista.

Prochaska y DiClemente identificaron cinco etapas del cambio:



Precontemplación: La persona no cree que necesite cambiar, no quiere cambiar o no confía en que pueda cambiar.

Contemplación: La persona tiene cierta conciencia sobre la necesidad de cambio, pero no sabe si está dispuesta a hacer el esfuerzo de cambiar.

Preparación: La persona ha tomado la decisión de cambiar y se está preparando para que ese cambio suceda.

Acción: La persona ha comenzado a tomar medidas en pos del cambio.

Mantenimiento: La persona ha realizado el cambio y ahora lo mantiene.

Comprender la motivación

Es posible que su hijo haya participado en una entrevista en la que se evaluaron sus factores de riesgo. Trabajar en estos factores es importante para el éxito de su hijo, por este motivo se incluyen en el plan del caso. La motivación para trabajar en estos factores también es importante. Su hijo puede encontrarse en diferentes etapas del cambio según cada factor de riesgo. Por ejemplo, puede estar en la etapa "acción" en lo que respecta a trabajar en conflictos familiares o habilidades de afrontamiento, y en la etapa "precontemplación" en lo que respecta a trabajar en las relaciones con los compañeros.

Revise el diagrama a continuación. Estas son cosas que los jóvenes a veces no se muestran motivados a hacer o a hacer bien. Marque con un círculo los aspectos en los que desea que su hijo cambie, pero que él no está motivado a cambiar. Si hay aspectos en los que no está motivado a cambiar y que no aparecen en el diagrama, escríbalos debajo al lado de "Otro".



Comprender la motivación

En la Columna A, mencione cuatro aspectos en los que su hijo está cambiando o en los que le gustaría que cambie, pero no está motivado a hacerlo. Indique en qué etapa del cambio se encuentra su hijo según cada aspecto (Columna B) y su nivel de satisfacción (Columna C).

Columna A: Aspectos que mi hijo está cambiando o que me gustaría que cambie, pero no lo hace	Columna B: Etapa del cambio en la que se encuentra mi hijo según este aspecto (marque una opción con un círculo)	Columna C: Nivel de satisfacción con respecto a la etapa del cambio en que se encuentra mi hijo en este aspecto (marque una opción con un círculo)
1.	Precontemplación Contemplación Preparación Acción Mantenimiento	
2.	Precontemplación Contemplación Preparación Acción Mantenimiento	
3.	Precontemplación Contemplación Preparación Acción Mantenimiento	
4.	Precontemplación Contemplación Preparación Acción Mantenimiento	

Responda estas preguntas para el caso de aquellos aspectos con los que no está satisfecho:

1. ¿Cuáles son las razones por las que no está satisfecho con la motivación de su hijo en estos aspectos?

2. ¿Cuáles cree que son las razones por las que su hijo no está motivado en estos aspectos?



A veces, realmente no entendemos cómo se siente nuestro hijo con respecto a esos aspectos que nos frustran. A veces, cuando tratamos de entender, terminamos discutiendo más que dialogando. Compruebe qué comprende de las opiniones de su hijo sobre los aspectos anteriores haciéndole preguntas. Muestre a su hijo las etapas del diagrama de cambio y pídale que identifique en qué etapa del cambio cree que se encuentra, en uno o más de los cuatro aspectos que identificó. Procure hacer este ejercicio sin juzgar. Intente obtener respuestas honestas a sus preguntas. Cuando haya terminado, pregunte a su hijo qué puede hacer para ayudarlo a pasar a la siguiente etapa del cambio.

Antes de hacer la tarea, pida al administrador de casos de su hijo que demuestre cómo empezar la conversación sobre uno de los cuatro aspectos que seleccionó. Después de la demostración, practique cómo mantendría la conversación con su hijo, ya sea con el administrador de casos o solo frente a un espejo.

Escriba los resultados de la conversación con su hijo a continuación.

Aspecto de cambio	¿En qué etapa del cambio se encuentra?	¿Cuál es la razón por la que está en esta etapa?
1.		
2.		
3.		
4.		

Elija uno de los aspectos anteriores y escriba 1 o 2 modos en que puede ayudar a su hijo a pasar a la siguiente etapa del cambio:

Página dejada
en blanco intencionalmente



Revisión de la tarea: Escriba cualquier observación que tenga sobre la conversación con su hijo con respecto a la etapa del cambio en que se encuentra en cada uno de los cuatro aspectos de la parte A.

1. ¿Qué aprendí al hablar con mi hijo sobre la etapa del cambio en que se encuentra en cada uno de los cuatro aspectos?

2. ¿Cómo respondió mi hijo a nuestra conversación sobre las etapas del cambio?

Parte B: Fuentes de impulso



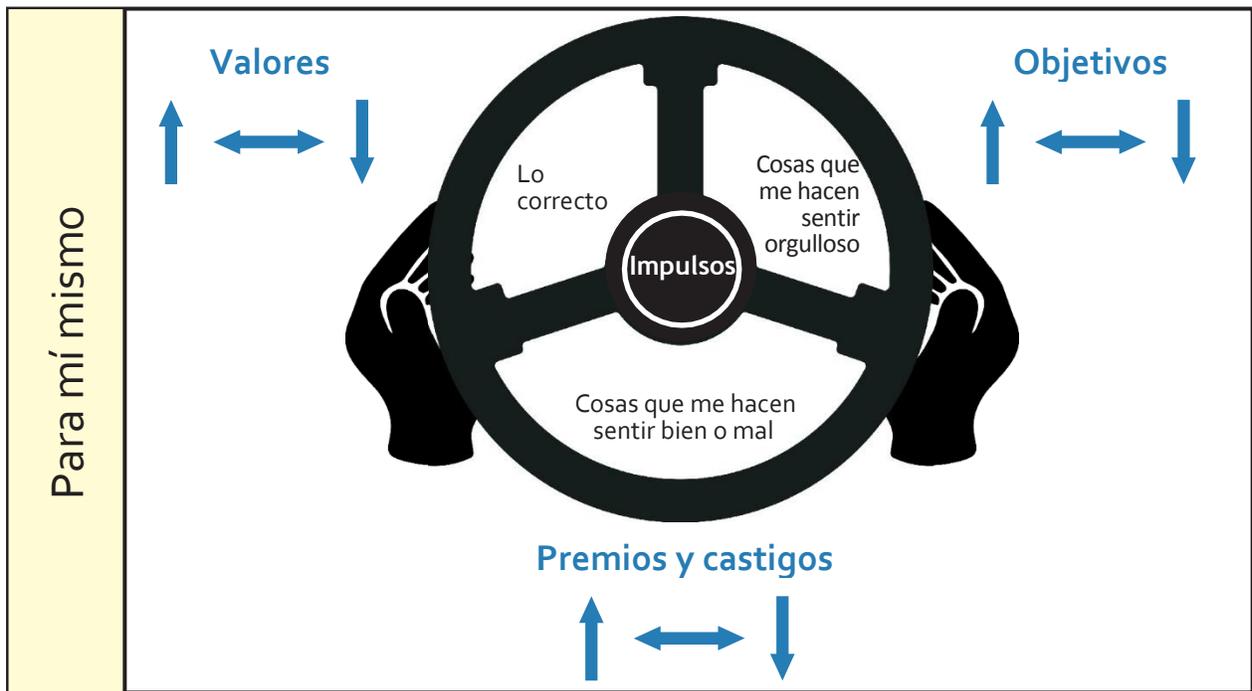
Se ha escrito mucho sobre la motivación. Un hallazgo de los trabajos de investigación es que muchos de nosotros cambiamos cuando nos vemos obligados a cambiar; por ejemplo, cuando una persona que ha sido arrestada por posesión de drogas debe hacer tratamiento por orden judicial.

Para otros, el cambio ocurre cuando la recompensa por cambiar es mayor que los costos de no cambiar. Un ejemplo de esto es cuando una persona comienza a comer alimentos más saludables porque ya no puede tolerar sentirse aletargado debido a la mala alimentación. Algunos de nosotros no estamos dispuestos a pagar altos costos antes de decidir cambiar, mientras que otros parecen tener una alta tolerancia al dolor antes del cambio. La conclusión es que todos tenemos nuestros propios "puntos de dolor" que, cuando se presionan, nos llevan a cambiar. A todos nos motiva algo.

Cómo dar en la tecla. A continuación se presentan tres de las principales razones que nos impulsan a hacer cosas. Estas razones pueden ser nuestra “tecla” o el principal impulsor que nos empuja a actuar. Las tres razones principales pueden superponerse. Por ejemplo, el pago de un préstamo puede depender de un valor personal (si pide dinero prestado, debe devolverlo), un objetivo (al pagarlo, puede alcanzar su objetivo de no tener deudas) o un premio o castigo (si no realiza pagos, paga intereses y multas). Sin embargo, la mayoría de nosotros actuamos de determinado modo debido a que una de esas tres razones es el impulsor principal.

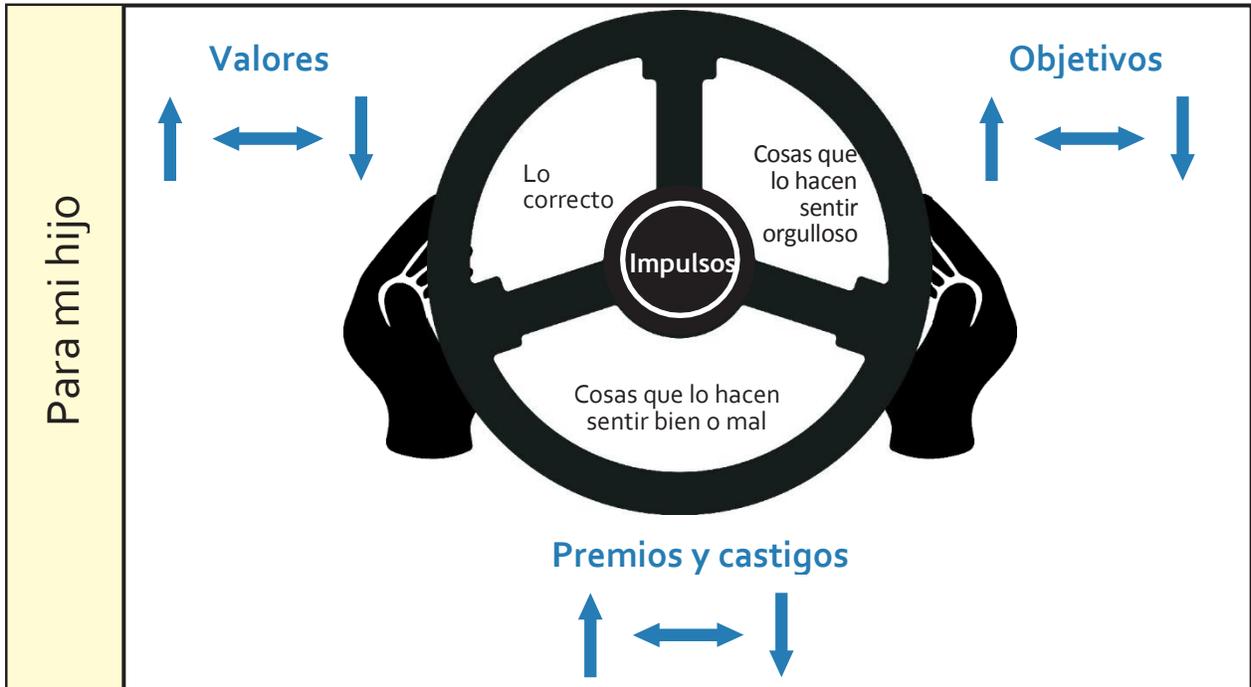
Lo que nos impulsa	Ejemplos
<p>1. Valores (cosas que hacemos porque son lo correcto)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pagar deudas - No tirar basura - Cuidar de los miembros de la familia - Ser voluntario en un refugio para personas sin hogar - Ser leal a los amigos - Tratar a todas las personas con respeto - Asistir a un centro espiritual - Devolver una billetera perdida - Decir la verdad
<p>2. Objetivos (cosas que hacemos o logramos, y que nos enorgullecen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir una vivienda propia - Conseguir un ascenso en el trabajo - Aprender a tocar un instrumento o incorporarse a una banda - Sumarnos a una liga de softbol de verano - Trabajar en un refugio de animales - Ir a la universidad - Ahorrar dinero - Aprender una habilidad vocacional - Obtener un diploma
<p>3. Premios y castigos (cosas que nos hacen sentir bien o mal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respetar el límite de velocidad - Conseguir y mantener un trabajo - Evitar caminar solos a casa por la noche - Ir a fiestas con amigos - Jugar videojuegos - Evitar ir a un baile en el que no nos sentimos cómodos - Salir con compañeros - Vestir de un modo determinado - Hacer ejercicio o comer sano - Plantar vegetales o flores

Comience por pensar en lo que lo impulsa. Marque con un círculo la flecha hacia arriba si "Valores" es un aspecto que funciona como un impulsor importante para sus acciones, la flecha hacia abajo si no lo es y la flecha bidireccional si es neutral al respecto. Haga lo mismo con "Objetivos" y "Premios y castigos".



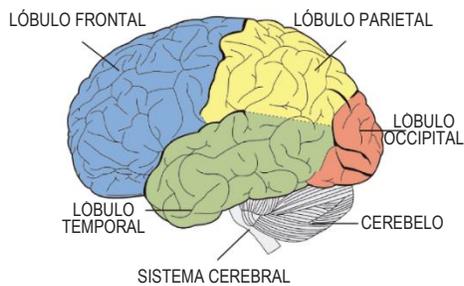
	Para cada flecha hacia arriba que marcó con un círculo, mencione uno o dos ejemplos de por qué cree que este es un impulsor para usted. Si no encerró con un círculo ninguna flecha hacia arriba, no escriba nada.
Valores	1.
	2.
Objetivos	1.
	2.
Premios y castigos	1.
	2.

Busquemos la “tecla” de su hijo, un aspecto que, si se activa, podría ayudarlo a pasar de la precontemplación o de la contemplación a la acción. Del mismo modo que lo hizo con usted mismo, piense en lo que impulsa el comportamiento de su hijo. Marque con un círculo la flecha hacia arriba si “Valores” es un aspecto que funciona como un impulsor importante para sus acciones, la flecha hacia abajo si no lo es y la flecha bidireccional si él es neutral al respecto. Haga lo mismo con “Objetivos” y “Premios y castigos”.



	Para cada flecha hacia arriba que marcó con un círculo, mencione uno o dos ejemplos de por qué cree que este es un impulsor para su hijo. Si no encerró con un círculo ninguna flecha hacia arriba, no escriba nada.
Valores	1.
	2.
Objetivos	1.
	2.
Premios y castigos	1.
	2.

Comprender la motivación



El desarrollo del cerebro. El comportamiento adolescente, incluida la motivación, se ve afectado por la etapa de desarrollo del cerebro de los jóvenes. Las regiones del cerebro, como el lóbulo frontal, donde se produce el razonamiento, no están tan desarrolladas como las mismas regiones del cerebro de los adultos. Esto puede afectar la disposición de los jóvenes para hacer un esfuerzo en el presente con el objetivo de obtener un beneficio en el futuro.

Los adolescentes se están preparando para la independencia, lo que significa que pueden no estar motivados para cumplir con las reglas convencionales.

Esto puede llevar a conversaciones difíciles con sus cuidadores sobre las razones por las cuales no quieren seguir las expectativas de quienes tienen autoridad.

Además, el cerebro de los adolescentes se ve afectado por las hormonas “en aumento”, lo que supone una dificultad para controlar sus emociones. El centro de placer del cerebro, donde se procesa la información de los premios, se estimula más, lo que significa que los jóvenes están motivados por aquellas cosas que brindan placer. Parte de eso es su vida social. Los jóvenes tienden a estar motivados por su vida social, incluso atarse a ella, y muchas de sus acciones se originan en este interés.

	Redes sociales	Sensibilidad elevada	
Búsqueda de emoción	<p>Piense en cómo la descripción del desarrollo del cerebro anterior explica los aspectos que motivan y no motivan a su hijo.</p> <p>1. ¿Cómo la información sobre el desarrollo del cerebro refuerza lo que sucede con la motivación actual de su hijo? (Por ejemplo, puede decir que su hijo está motivado principalmente por sus compañeros o que su hijo no parece estar motivado por la necesidad de seguir reglas).</p> <hr/> <hr/>		Juegos
	<p>2. ¿Cómo podría afectar esto la manera en que usted aborda a su hijo para que se esfuerce más por mejorar un determinado aspecto? (Por ejemplo, si su hijo cumpliera con algo que es importante para su éxito, como asistir a la escuela o sacar buenas notas, podría flexibilizar las reglas sobre el horario de llegada, algo que incide tanto en la independencia de su hijo como en el tiempo que pasa con sus compañeros).</p> <hr/> <hr/>		
Necesidad de estímulo	Aprobación de los pares	Cuestionamiento a la autoridad	Rechazo de límites



Durante las próximas dos semanas, lleve un registro de los momentos en que su hijo muestra iniciativa y de los momentos en que no lo hace. Marque con un círculo lo que considera que lo motiva a tomar la decisión de pasar a la acción o no. Es posible que no esté seguro, pero haga lo mejor que pueda en función de cuánto conoce a su hijo.

Ocasiones en que su hijo demostró iniciativa:

Comportamiento:

Factor motivador (marque con un círculo una opción): Valores Objetivos Premios y castigos

♦ ¿Cómo ayudó este factor motivador a impulsar su hijo?

Comportamiento:

Factor motivador (marque con un círculo una opción): Valores Objetivos Premios y castigos

♦ ¿Cómo ayudó este factor motivador a impulsar su hijo?

Comportamiento:

Factor motivador (marque con un círculo una opción): Valores Objetivos Premios y castigos

♦ ¿Cómo ayudó este factor motivador a impulsar su hijo?

Comportamiento:

Factor motivador (marque con un círculo una opción): Valores Objetivos Premios y castigos

♦ ¿Cómo ayudó este factor motivador a impulsar su hijo?



Ocasiones en que su hijo NO demostró iniciativa:

Comportamiento:

♦Explique lo que pasó:

Página dejada
en blanco intencionalmente



Revisión de la tarea: Documente lo que descubrió después de observar el nivel de motivación de su hijo durante las últimas dos semanas.

1. ¿Qué aspectos (valores, objetivos, premios o castigos) fueron más influyentes cuando su hijo demostró motivación e impulso?

2. ¿Qué tan importante (muy importante, algo importante, para nada importante) fue para usted que su hijo haya mostrado motivación e impulso en estos aspectos?
¿Por qué?



Parte C: Cómo manejar las expectativas propias

Puede ser irritante cuando a nuestro hijo no parece importarle o no toma acciones en aspectos que son importantes para nosotros. El comportamiento adolescente puede parecer egocéntrico, apático o incluso contrario a los valores que se les enseñó a los jóvenes. Sin embargo, como vimos en la sección sobre desarrollo del cerebro, muchos de estos comportamientos son esperables. Que sean esperables no significa que haya que tolerarlos.

Como cuidadores, es nuestra responsabilidad enseñar a nuestros hijos cuando su comportamiento, o falta de buen comportamiento, es problemático. Damos el ejemplo de lo que significa tener una ética de trabajo, hablamos y mostramos cómo ser respetuosos con los demás, y confrontamos o redirigimos actitudes y comportamientos que contradicen las cosas que valoramos. Sin embargo, a veces nuestras expectativas pueden no ser realistas dada la etapa de desarrollo de nuestro hijo.

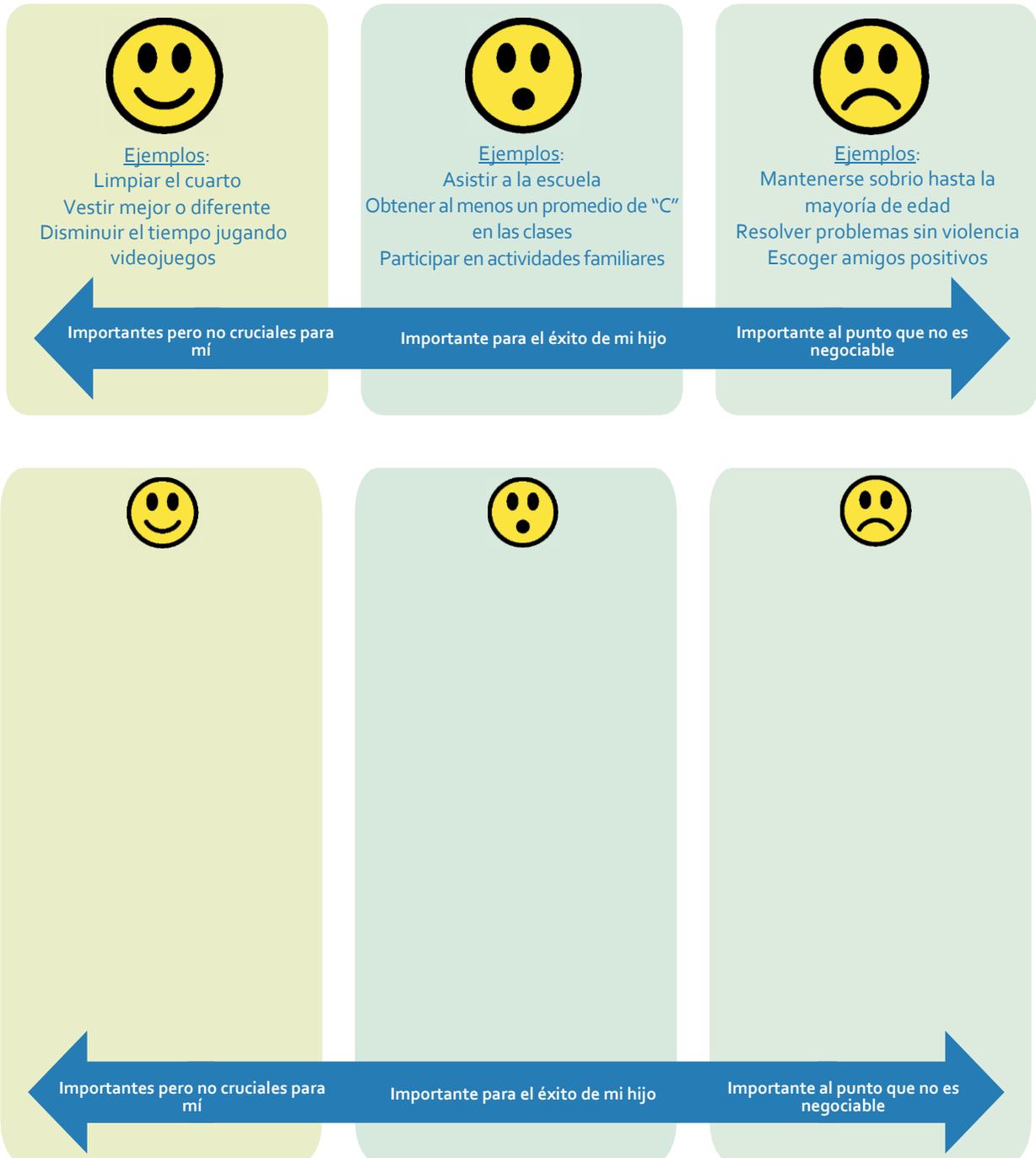
Haga una lista de todo lo que se le ocurra que desearía que su hijo hiciera. Podrían ser cosas que su hijo no está haciendo ahora o cosas que usted quiere que comience a hacer de manera diferente.

1.	8.	15.
2.	9.	16.
3.	10.	17.
4.	11.	18.
5.	12.	19.
6.	13.	20.
7.	14.	21.

Ahora, mueva esos elementos a una de las tres categorías en la tabla de la página siguiente:

1. **Importantes pero no cruciales para mí.** Estas son comportamientos que desea que su hijo comience a adoptar o que tenga de manera diferente. Son comportamientos que son importantes para usted, pero que no son realmente cruciales para el éxito a largo plazo de su hijo.
2. **Importante para el éxito de mi hijo.** Estos son comportamientos que conducen al éxito. Si su hijo va a ser feliz y vivir independientemente, estas cosas son importantes.
3. **Importantes al punto que no son negociables.** Estos son comportamientos que, si no atienden, pueden causar daño a su hijo u otros. Como tales, no son negociables y podrían dar lugar a cambios significativos y negativos en la vida si no se abordan.

Comprender la motivación



A veces nos exacerbamos cuando nuestros hijos no muestran motivación por aspectos que son importantes para nosotros, pero que no son cruciales para su éxito. Cuando esto sucede, debemos tener cuidado de no presionar demasiado a nuestro hijo. Esto es especialmente importante si tenemos en cuenta el hecho de que el cambio requiere esfuerzo.

Según afirman los autores de superventas, Chip y Dan Heath, en su libro *Switch: How to Change Things When Change Is Hard (Cambio: Cómo cambiar las cosas cuando cambiar es difícil)*, la investigación muestra que “cuanto más grande sea el cambio que sugieres, más socavarás el autocontrol de las personas”, y que el autocontrol es un “recurso agotable”. Eso dificulta el cambio. Además, señalan: “Entonces, cuando escuche decir que el cambio es difícil porque las personas son flojas o se resisten, eso es completamente incorrecto. De hecho, es todo lo contrario: el cambio es difícil porque es desgastante”.

1. Mencione una ocasión en que intentó cambiar algo y el esfuerzo lo agotó.

2. Mencione uno o dos aspectos de cambio que pueden ser agotadores para su hijo.

La investigación sugiere que, dado que el cambio puede ser difícil para los jóvenes, así como para los adultos, debemos tener cuidado con la cantidad de cosas que le pedimos a nuestros jóvenes que cambien a la vez. En otras palabras, debemos “elegir nuestras batallas”. Muchos de nosotros hemos aprendido esta lección después de tomar demasiadas resoluciones de Año Nuevo, solo para llevar a cabo solo una o dos, si no menos!



Piense en la lista de cosas que quiere que su hijo haga o que haga de manera diferente (en particular, las cosas que son importantes para su éxito o que son importantes al punto que no son negociables). Luego, piense en la investigación que dice que el autocontrol es un recurso agotable y que el cambio es difícil. Elija no más de dos elementos de la lista para dialogar con su hijo en una fecha futura. Enumérelos a continuación y prepárese para analizarlos con el administrador de casos de su hijo.

1.

2.



Revisión de la tarea: Converse con el administrador de casos de su hijo sobre los dos aspectos que más desea que cambie (aspectos que son importantes para su éxito o que son importantes al punto que no son negociables). Explique las razones por las que seleccionó esos aspectos.

1. El primer aspecto que espero que mi hijo cambie es _____

La razón por la que elegí este aspecto es _____

2. El segundo aspecto que espero que mi hijo cambie es _____

La razón por la que elegí este aspecto es _____



Parte D: Estrategias para aumentar la motivación

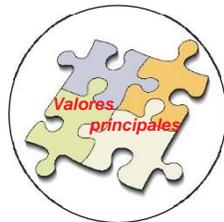
Un entrenador trabaja con un equipo de atletas, cada uno con diferentes niveles de talento e impulso. El talento solo no necesariamente lleva a la victoria. Los jugadores deben estar motivados para utilizar y mejorar su talento, a fin de obtener el máximo efecto. Los jugadores con impulso, con "sangre caliente", tienen más probabilidades de hacer el tipo de esfuerzo necesario para competir. Un entrenador eficaz, entonces, debe saber cómo motivar a cada jugador, independientemente de su talento. Ningún método funcionará por igual para todos los jugadores.

Del mismo modo, nuestros hijos tienen fortalezas y diferentes niveles de impulso, según de qué se trate. Al igual que un entrenador, como cuidadores, debemos saber cómo motivar a nuestros hijos en aquellos aspectos que son importantes para su éxito o que son importantes al punto que no son negociables. Esta parte del cuaderno de trabajo tratará estrategias para tener una conversación con su hijo sobre estos aspectos.

A continuación se presentan siete estrategias que puede considerar para motivar a su hijo a actuar de una manera que sea beneficiosa para él. Cada estrategia está vinculada a una de las razones principales por las que nos sentimos impulsados a hacer cosas.



Ayúdelos a expresar sus **objetivos**. A veces los jóvenes no se han decidido por un objetivo para su vida. Dependiendo de su edad, tener un objetivo puede no parecer importante para ellos. Lo importante es que se despierten todos los días con algo por lo que luchar: formar el equipo de baloncesto, conseguir un trabajo, aprender a arreglar autos, etc.



Hable abiertamente sobre **valores**. Cuando ayude a un vecino a limpiar su propiedad después de haber sufrido un acto de vandalismo, hable con su hijo sobre la importancia de ayudar a los demás y explíquele que algún día podría estar en una posición similar. Cuando actúa de acuerdo con sus valores y habla de ellos, es más probable que su hijo adopte esos valores. No los mantenga ocultos.



Señale **premios** reales o potenciales por un comportamiento determinado. En algunos casos, usted puede ser la fuente de los premios. Si pasar tiempo con amigos es importante para su hijo, premie el comportamiento positivo de su hijo aumentando su tiempo libre. Para que esto funcione, debe saber qué premios quiere su hijo, no qué premios quiere usted para él.



Busque modos de ayudar a su hijo a poner en palabras lo que es **importante** para él. Hacer que su hijo exprese su opinión es mucho más significativo que usted dé su opinión. De esta manera, se hacen cargo de lo que es importante para ellos. En algunos casos, debe buscar signos de lo que es importante para él y reforzarlo. Por ejemplo, cuando su hijo dice que necesita ir a trabajar pero no tiene cómo ir, puede decirle: "El trabajo es muy importante para ti. Déjame que te llevo".



Preste especial atención al nivel de **confianza** de su hijo y busque modos de construirla. Recuerde, es menos probable que hagamos algo si no confiamos en que tendremos éxito. Conozca a su hijo lo suficientemente bien como para saber en qué aspectos tienen problemas, y luego señale sus fortalezas en ese aspecto. Por ejemplo, si su hijo tiene dificultades para leer, pero puede seguir instrucciones visuales, como en un videojuego, señale su capacidad.



De manera similar a los premios, busque modos de reforzar los castigos negativos reales o potenciales que su hijo debería **evitar**. Los adolescentes a menudo no piensan en las consecuencias de un comportamiento riesgoso; por el contrario, actúan impulsivamente y luego lidian con las sanciones que conlleva ese comportamiento. Puede ayudar a su hijo haciendo preguntas abiertas como "¿Qué pasaría si hicieras eso?". Puede dialogar sobre las historias que ve en las noticias acerca de personas que sufren las consecuencias de sus comportamientos negativos.

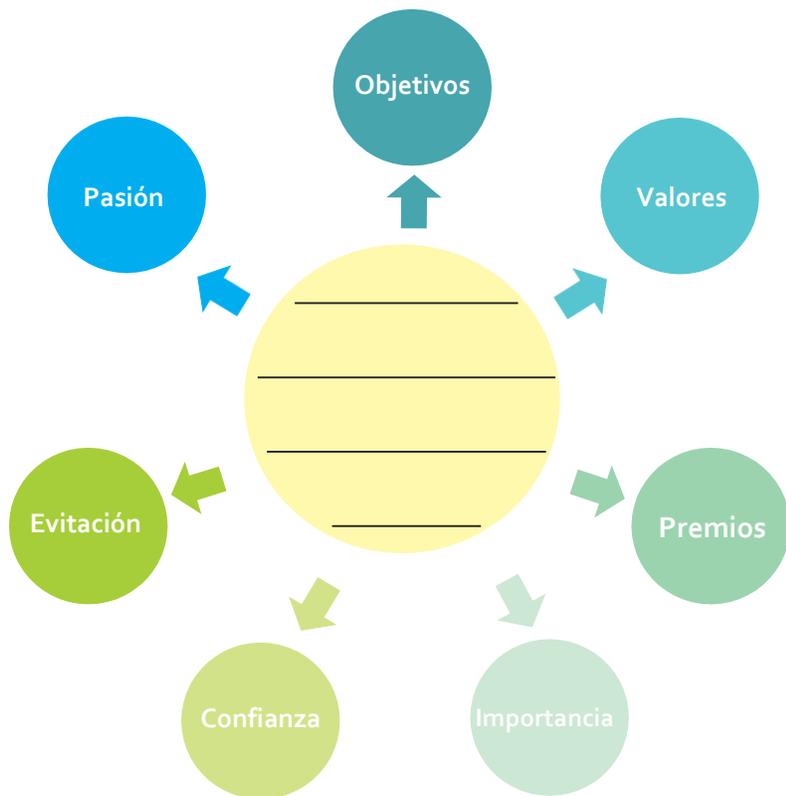


Ayude a su hijo a encontrar su **pasión** exponiéndolo a nuevas experiencias. Nunca se sabe qué hará que se apasione, pero las probabilidades de que eso ocurra son mayores cuando está expuesto a otras personas, eventos y situaciones. Una vez que descubra su pasión, probablemente siga una avalancha de emoción, y con la emoción vendrá la energía y el impulso. Esta emoción a menudo alimentará un entusiasmo desenfrenado al principio y, luego, con el tiempo, un entusiasmo focalizado.

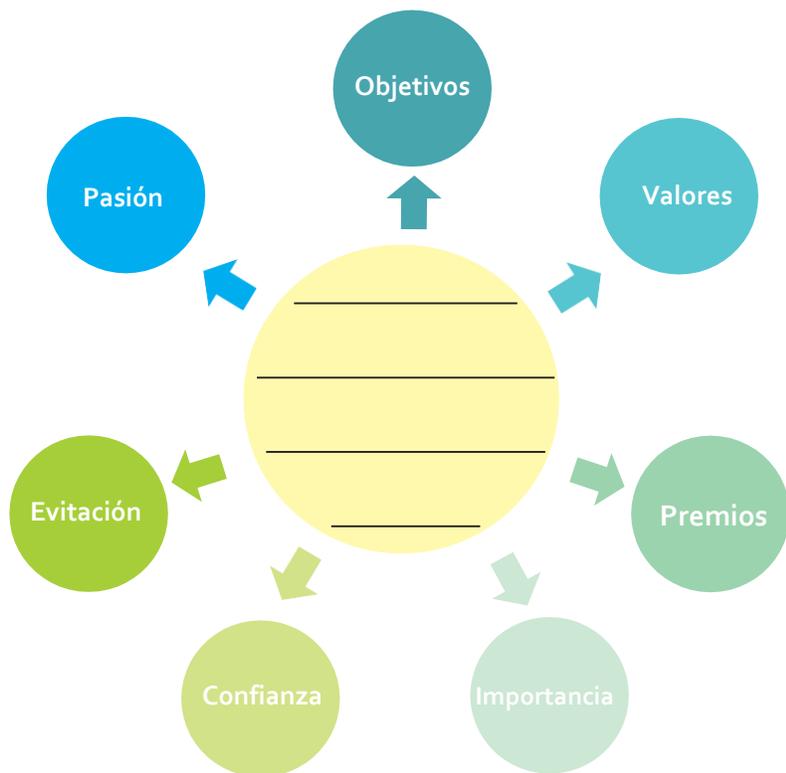
En la última actividad (parte C), mencionó los aspectos en los que deseaba que su hijo muestre algo de motivación. Elija dos aspectos que sean importantes para el éxito de su hijo o que sean importantes al punto que no son negociables, y elija una de las siete estrategias enumeradas aquí para ayudar a aumentar la motivación de en esos aspectos. Puede ver dos ejemplos.

Ejemplo 1		<p><u>¿Qué podría cambiar la motivación de Jon a actuar?</u></p> <p>Jon ama el dinero y lo ve como un modo de ser más independiente. Quiere comprarse un auto este verano. Podría ofrecerle igualar sus ganancias de un trabajo de verano para que pueda comprarse un automóvil.</p>
Ejemplo 2		<p><u>¿Qué podría cambiar la motivación de Diana a actuar?</u></p> <p>Diana cree que los amigos deberían apoyarse mutuamente. La lealtad es un valor importante para ella. Podría hablar con Diana sobre cuánto respeta su lealtad y preguntarle si ella también aplicaría eso a su familia.</p>

Comprender la motivación



¿Qué podría cambiar la motivación de mi hijo a actuar?



¿Qué podría cambiar la motivación de mi hijo a actuar?

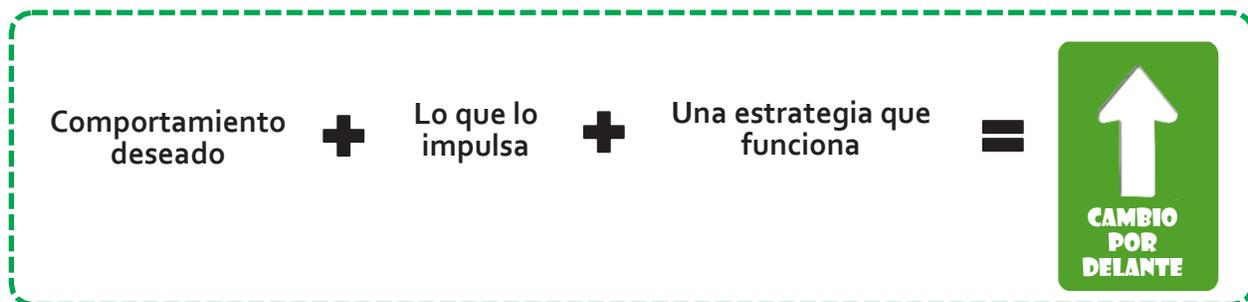
Ahora que hemos tratado las siete estrategias, presentamos algunos consejos para ayudar a aumentar el impulso de su hijo. Marque con un círculo sus consejos favoritos y piense cómo podría usarlos. Es probable que necesite usar diferentes estrategias y consejos en diferentes momentos, dependiendo del asunto y la etapa del cambio de su hijo en ese momento.

Consejo	Ejemplo
Cambiar la situación	A veces puede aumentar la motivación cambiando las circunstancias. Por ejemplo, si elimina un videojuego de la casa o limita su uso, su hijo no tendrá la tentación de pasar todo su tiempo libre jugando.
Conectarse con los sentimientos	Los sentimientos actúan como impulsores y nos dan la energía para seguir adelante. Busque modos de acceder a la parte del cerebro de su hijo que responde a los sentimientos, como apelar a su fuerte sentido de justicia, equidad o lealtad.
Inclinar la balanza	A veces los jóvenes están inmobilizados porque perciben que el premio por un comportamiento no vale la pena. Busque modos de inclinar la balanza. Por ejemplo, extienda el horario de llegada acordado por haber tenido una buena asistencia a la escuela.
Aumentar la influencia positiva de los compañeros.	Dado que las relaciones entre pares son muy importantes para los adolescentes, busque modos de fortalecer esas relaciones que apoyen objetivos positivos. Por ejemplo, invite a compañeros positivos a actividades familiares.
Estimular las relaciones positivas entre adultos	Fomente relaciones positivas entre adultos que sean importantes para su hijo. Por ejemplo, estimule a su hijo para que participe en una actividad escolar extracurricular dirigida por un maestro que su hijo respete.
Aumentar la exposición	Aumente la exposición de su hijo a nuevas experiencias, aquellas que podrían hacerle descubrir una pasión. Por ejemplo, lleve a su hijo a un evento que lo entusiasme (un juego de baloncesto, una obra de teatro, una demostración de artes marciales).
Tener un propósito	Hable abiertamente sobre cosas importantes, como el respeto, la dignidad y otros valores. No guarde silencio ni suponga que su hijo "entenderá" los valores. Por ejemplo, cuando vean una película juntos, señalen cuánto admiran a un personaje desinteresado o que se sacrifica por los demás.
Crear confianza	Busque modos de aumentar la confianza de su hijo en los aspectos en los que tiene problemas. Recuérdele las veces que superaron su falta de confianza. Por ejemplo, cuénteles a su hijo cuán orgulloso estaba de él cuando le pidió ayuda, un aspecto con el que ha tenido dificultades en el pasado.
Limitar la cantidad de cambio	Recuerde que la energía requerida para cambiar el comportamiento es un recurso agotable. Elija sus batallas y no abrume a su hijo con demasiadas demandas.
Enseñar el valor del fracaso	Hay una diferencia entre el fracaso bueno y el malo. Un buen fracaso es cuando aprendemos de la experiencia, un mal fracaso es cuando no aprendemos de la experiencia. Esté atento a las oportunidades para enseñar buenos fracasos. Por ejemplo, diga: "No debería enviar mensajes de texto mientras estoy caminando. Así es como me caí de la acera y me fracturé el tobillo. No estaba prestando atención. Eso no volverá a pasar".

Comprender la motivación



Ahora, integremos todo lo que hemos visto. A continuación hay dos ejemplos de cómo ayudar a aumentar la motivación de un niño. En los dos ejemplos, el cuidador eligió un aspecto que quería que su hijo cambiara. Luego, seleccionó el impulsor que probablemente motivaría a su hijo y la estrategia que creía que funcionaría mejor con él. Revise los ejemplos y luego complete el ejercicio con la información sobre su hijo.



Ejemplo uno



El aspecto en el que me gustaría ver que mi hijo está más motivado a cambiar
Que asista a todas sus clases y obtenga al menos un promedio de "C".



Lo que probablemente impulsaría a mi hijo en este aspecto (marque con un círculo una opción)

Valores

Objetivos

Premios y castigos



La estrategia que mejor funcionaría con mi hijo (marque con un círculo una opción)

Objetivo

Valores

Premios

Importancia

Confianza

Evitación

Pasión

Especifique el aspecto en el que su hijo necesita motivación: *Mi hijo ha estado faltando a clases. Sé que es capaz, pero parece que no puede hacer lo que necesita hacer.*

Especifique lo que más impulsa a su hijo en este momento: *Su impulso principal en este momento es tener su propio automóvil. Por eso elegí "Objetivos".*

Especifique qué estrategia seleccionó y por qué: *Elegí "Importancia" porque solo habla de tener su propio automóvil.*

Especifique su plan: *Me ofrecí a ayudar con las cuotas mensuales del auto si asistía a clases y obtenía al menos un promedio de "C".*

Ejemplo dos



El aspecto en el que me gustaría ver que mi hijo está más motivado a cambiar
Dejar de salir con personas que en reiteradas ocasiones son arrestadas



Lo que probablemente impulsaría a mi hijo en este aspecto (marque con un círculo una opción)

Valores

Objetivos

Premios y castigos



La estrategia que mejor funcionaría con mi hijo (marque con un círculo una opción)

Objetivo

Valores

Premios

Importancia

Confianza

Evitación

Pasión

Especifique el aspecto en el que su hijo necesita motivación: *mi hijo sale con personas que se meten en problemas. Me temo que es solo cuestión de tiempo antes de que haga algo para que lo arresten. Me gustaría que tuviera amigos diferentes.*

Especifique lo que más impulsa a su hijo en este momento: *Su impulso principal en este momento son los "Premios". Saca mucho provecho de estas amistades. Son leales el uno con el otro.*

Especifique qué estrategia seleccionó y por qué: *elegí "Evitación". No creo que nada de lo que diga o haga vaya a importar. Pero, si puedo encontrar un modo de mantenerlo alejado de ellos, podría ayudar.*

Especifique su plan: *Voy a involucrar a mi hijo en actividades que ocupen su tiempo, empezaré con un trabajo. Eso lo ayudará a evitar a esos amigos.*

Ahora, elija un aspecto en el que le gustaría que su hijo cambie. Comience por un aspecto en el que sea probable que tenga algo de éxito. Puede elegir un desafío mayor más tarde, una vez que haya tenido algo de práctica trabajando en pos del cambio.

Haga un plan y luego dialogue sobre esto con su hijo. Cuando esté satisfecho con los resultados del primer plan, haga un plan para un aspecto diferente que le gustaría que su hijo cambie. Recuerde no pedir demasiado ni pretender que sea rápido, ya que el cambio es un recurso agotable.



El aspecto en el que me gustaría ver que mi hijo está más motivado a cambiar



Lo que probablemente impulsaría a mi hijo en este aspecto (marque con un círculo una opción)

Valores Objetivos Premios y castigos



La estrategia que mejor funcionaría con mi hijo (marque con un círculo una opción)

Objetivo Valores Premios Importancia Confianza Evitación Pasión

Especifique el aspecto en el que su hijo necesita motivación:

Especifique lo que más impulsa a su hijo en este momento:

Especifique qué estrategia seleccionó y por qué:

Especifique su plan:



El aspecto en el que me gustaría ver que mi hijo está más motivado a cambiar



Lo que probablemente impulsaría a mi hijo en este aspecto (marque con un círculo una opción)

Valores

Objetivos

Premios y castigos



La estrategia que mejor funcionaría con mi hijo (marque con un círculo una opción)

Objetivo

Valores

Premios

Importancia

Confianza

Evitación

Pasión

Especifique el aspecto en el que su hijo necesita motivación:

Especifique lo que más impulsa a su hijo en este momento:

Especifique qué estrategia seleccionó y por qué:

Especifique su plan:

ENCUESTA SOBRE COMPRENDER LA MOTIVACIÓN (EVALUACIÓN POSTERIOR)

En cada afirmación, marque con un círculo la opción que mejor describa su experiencia.

- A. Estoy satisfecho con la motivación que muestra mi hijo por los aspectos importantes de su vida.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

- B. Cuando mi hijo no muestra motivación por aspectos que son importantes para mí, mis expectativas son razonables.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

- C. Cuando mi hijo no muestra motivación, entiendo cuáles son sus razones.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

- D. Cuando mi hijo no está motivado, yo sé qué hacer para motivarlo.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

- E. Las estrategias que uso para aumentar la motivación de mi hijo son efectivas.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

Comentarios:

Página dejada
en blanco intencionalmente

